

# 給食だより 5月

新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

## 朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか? 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



## 朝ごはん 何を食べれば



## いいのかな?

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくります。
- ③副菜はビタミン、無機質が豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。また、①~③で足りない栄養素を補います。



## 肥満を防ぐ

## 朝ごはん

みなさんの中で、太りたくないからと朝ごはんをぬいている人はいませんか? もし、そういう人がいたら、それは逆効果です。朝ごはんを毎日食べる人の方が、そうでない人よりも肥満になる割合が少ないことがわかっています。健康な体づくりのためには、1日3食、自分に合った量をしっかりと食べることが大切です。



<p>③副菜 野菜、果物など</p>	<p>②主菜 魚料理、肉料理、卵料理など</p>
<p>①主食 ごはん、パン、めん類など</p>	<p>④汁物 みそ汁、スープ、牛乳など</p>

朝ごはんはバランスが大切。  
①~④をそろえましょう!

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



給食予定献立表						
令和4年5月 徳島県立川島中学校						
日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価	
		赤 血 肉 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える も の	黄 働 力 や 熱 に なるもの		
2月	麦ごはん	きのこたっぷりハヤシライス	牛乳	たまねぎ にんじん しめじ	精白米 強化米 油 押麦	エネルギー(kcal) 813
		ハムサラダ(和風ドレッシングあえ)	豚肉	マッシュルーム しいたけ グリーンピース	ハヤシルウ 和風ドレッシング	たんぱく質(g) 27.2
		こどもの日デザート	ロースハム	にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	こどもの日デザート	脂質(g) 22.2
6金	ごはん	筑前煮	牛乳 ちくわ わかめ	れんこん ごぼう にんじん えだまめ	精白米 強化米 砂糖	エネルギー(kcal) 876
		ほうれん草の土佐あえ かぼちゃの天ぷら	みそ たまご	ほうれん草 はくさい だいこん かぼちゃ	こんにやく ふしめん	たんぱく質(g) 32.0
		ふしめん汁	鶏肉 かつお節	干しいたけ ねぎ	油 薄力粉 片栗粉	脂質(g) 25.1
9月	ごはん	大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 ちくわ	ごぼう れんこん にんじん	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 849
		竹輪のいそべ揚げ キャベツのピリ辛炒め	豚肉 たまご	さやいんげん キャベツ しょうが	こんにやく ごま ごま油	たんぱく質(g) 28.3
		ハニービーナッツ	大豆 あおのり		薄力粉 片栗粉 ハニービーナッツ	脂質(g) 25.4
10火	ごはん	さばの竜田揚げ	牛乳 きんし卵	しょうが こまつな もやし たまねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 834
		小松菜のナムル 高野豆腐と野菜の含め煮	さば	にんじん 干しいたけ えだまめ	片栗粉 ごま 砂糖 ごま油	たんぱく質(g) 32.8
		ごま酢あえ	高野豆腐	キャベツ きゅうり にんにく		脂質(g) 27.3
11水	ごはん	野菜と卵の炒め煮	牛乳 たまご わかめ	キャベツ えだまめ れんこん にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 891
		切り干し大根の煮物 大学芋	鶏肉 油揚げ みそ	たまねぎ 切り干し大根 さやいんげん	砂糖 さつまいも 水あめ	たんぱく質(g) 32.7
		みそ汁	ベーコン 豆腐	えのき 干しいたけ	ごま	脂質(g) 27.7
12木	発芽玄米	八宝菜	牛乳 いか ポークしゅうまい	はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 発芽玄米	エネルギー(kcal) 802
	ごはん	ポークしゅうまい ブロッコリーのバター醤油	豚肉 うずら卵	たけのこ さやえんどう にんにく	油 ごま油 ラー油 片栗粉	たんぱく質(g) 33.9
		ヨーグルト	えび ヨーグルト	ブロッコリー とうもろこし しょうが	バター	脂質(g) 21.8
13金	米粉入り	焼きそば	牛乳 さつまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ	米粉入り小型コッペパン 油	エネルギー(kcal) 788
	小型コッペパン	チンゲンサイとコーンのソーテー きのこのバター炒め	豚肉 あおのり	チンゲンサイ とうもろこし エリンギ	中華種 バター いちごジャム	たんぱく質(g) 32.5
	いちごジャム	ごぼうサラダ ごまドレッシング	いか かつお節	えのき ごぼう きゅうり	ごまドレッシング	脂質(g) 26.3
16月			代 休			
17火	ごはん	豆腐とエビのチリソース煮	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん たけのこ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 904
		かぼちゃのチーズ焼き ウインナーと花野菜のスープ煮	豆腐 チーズ	干しいたけ グリーンピース しょうが	片栗粉 砂糖	たんぱく質(g) 36.4
		お米のムース	えび	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ バセリ	お米のムース	脂質(g) 26.8
18水	ごはん	煮込みハンバーグ ブロッコリー	牛乳 油揚げ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	精白米 強化米 砂糖	エネルギー(kcal) 808
		キャベツのゆかりあえ 大豆の磯煮	ハンバーグ 大豆	キャベツ ゆかり レモン汁 にんじん	こんにやく 油 マロニー	たんぱく質(g) 28.9
		春雨の酢の物	ひじき きんし卵	さやいんげん きゅうり キャベツ	ごま油	脂質(g) 20.6
19木			中 間 考 査			
20金			中 間 考 査			
23月	ごはん	ほきフライ	牛乳 かつお節	だいこん こまつな 梅	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 784
		大根の梅ちりめんあえ いんげんソテー	ほきフライ ベーコン	さやいんげん にんじん ヤングコーン	砂糖	たんぱく質(g) 27.9
		ツナあえ	ちりめん ツナ	キャベツ きゅうり レモン汁		脂質(g) 24.0
24火	ごはん	鶏肉のみぞれかけ	牛乳 ベーコン	しょうが だいこん 長ねぎ いら	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal) 831
		にら玉炒め ジャーマンポテト	鶏肉 わかめ	たまねぎ バセリ もやし とうもろこし	じゃがいも	たんぱく質(g) 34.8
		わかめスープ	たまご	ねぎ		脂質(g) 28.7
25水	麦ごはん	ビビンバ(肉みそ・ささみ・ポイル野菜)	牛乳 きんし卵	にんにく しょうが にんじん だいこん	精白米 強化米 押麦	エネルギー(kcal) 823
		野菜コロッケ	豚ひき肉 のり	きゅうり ほうれん草	ごま 砂糖 ごま油 油	たんぱく質(g) 27.3
		ほうれん草の磯あえ	みそ ささみ		野菜コロッケ	脂質(g) 26.4
26木	ごはん	チャプチェ	牛乳 さつまあげ	にんにく しょうが たまねぎ もやし	精白米 強化米 砂糖	エネルギー(kcal) 815
		焼き餃子 れんこんのきんぴら	豚肉 型抜きチーズ(いちご)	ピーマン にんじん 干しいたけ	マロニー ごま油 ごま	たんぱく質(g) 28.1
		型抜きチーズ(いちご)	焼き餃子	キムチ れんこん さやいんげん		脂質(g) 22.9
27金	米粉入り	ちりめん入りオムレツ	牛乳 ベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ	米粉入りくるみパン ごま油	エネルギー(kcal) 830
	くるみパン	キャベツのしょうが炒め 和風スバゲティ	ちりめん入りオムレツ	ほうれん草 しめじ にんじん	米粉 生クリーム じゃがいも	たんぱく質(g) 35.3
		ブロッコリーの米粉シチュー	焼豚 鶏肉	ブロッコリー	スバゲティ バター 油 バター	脂質(g) 33.4
30月	ごはん	新じゃがのうま煮	牛乳 みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん	精白米 強化米 油 砂糖	エネルギー(kcal) 855
		アスパラとエリンギのオイスターソース炒め こんにゃくの田楽	豚肉 あずき	アスパラガス エリンギ	じゃがいも こんにやく ごま	たんぱく質(g) 28.8
		白玉あずき	厚揚げ		白玉団子	脂質(g) 18.0
31火	ごはん	さわらの照り焼き	牛乳 豚肉	キャベツ こまつな もやし	精白米 強化米 砂糖	エネルギー(kcal) 751
		キャベツとツナのソーテー 小松菜ともやしのごまあえ	さわら みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごま さつまいも 油	たんぱく質(g) 32.9
		豚汁	ツナ		こんにやく	脂質(g) 20.2